

МАСАЖ НА ВЕНЦИ

Владимир Панов

*Катедра по консервативно зъболечение и орална патология,
Факултет по дентална медицина, Медицински университет – Варна*

GUM MASSAGE

Vladimir Panov

*Department of Conservative Dentistry and Oral Pathology, Faculty of Dental Medicine,
Medical University of Varna, Bulgaria*

РЕЗЮМЕ

Масажът отпуска мускулите, намалява болката и стреса, повишава енергията, подобрява съня. Прилага се с цел тонизиране и релаксиране на организма, представлява един от най-древните начини за лечение на различни травми. Това, което рядко се досещаме, е, че масажът е приложим в грижата за устната кухина като масаж на венците.

Масажирането на венците предизвиква увеличаване на притока на кръв и подобрява трофиката на масажираната зона. Това повишава естествената защита на организма и стимулира имунната система. Добър масажиращ ефект има приложението на различни устройства – четки, орален иригатор или душ за уста, различни масажори.

Масажът на венците може да бъде част от ежедневната грижа за оралното здраве. Ползата, леснотата на изпълнението му го правят незаменим помощник в грижата за устата. Прилагането на различни устройства за извършването му може значително да подобри ефекта му. За разлика от четката, пастата или зъбния конец, масажорите за зъби не са толкова разпространени.

Ключови думи: масаж, венци, масажор

ABSTRACT

Massage relaxes muscles, reduces pain and stress, increases energy, improves sleep. Used for the purpose of toning and relaxing the body, it is one of the most ancient ways of treating various traumas. Massage is applicable to oral care as a gum massage.

Massaging of the gums causes an increase in blood flow and improves the trophism of the massaged area. This increases the body's natural defenses and stimulates the immune system. Different devices, such as brushes, oral irrigators, different massagers, have good massaging effect. Gum massage can be part of daily oral health care. Its usefulness and ease of implementation make it an indispensable mouth care assistant. Applying different devices to its performance can greatly improve its effect. Unlike toothbrushes, toothpastes or dental floss, the use of tooth massagers is less common.

Keywords: massage, gums, massager

ВЪВЕДЕНИЕ

Терминът „масаж“ обикновено свързваме с отпускащо усещане или облекчаване на болката в гърба, врата или цялото тяло. Масажът отпуска мускулите, намалява болката и стреса, повишава

енергията, подобрява съня. Прилага се с цел тонизиране и релаксиране на организма, представлява един от най-древните начини за лечение на различни травми. Това, което рядко се досещаме, е, че масажът е приложим в грижата за устната кухина като масаж на венците.

ЛИТЕРАТУРЕН ОБЗОР

Масажирането на венците стимулира увеличаването на притока на кръв и подобрява трофиката на масажираната зона. Повишеният кръвен поток увеличава естествената защита на организма и стимулира имунната система. Масажът се препоръчва, независимо дали венците са възпалени или не. Той намалява бактериите върху венците, подобрява цвета на венците, подпомага оздравителните процеси в устата, подобрява премахването на хранителни отпадъци. Препоръчва се за редуциране на болка (Barber S., 2015). Подобрява и поддържа кератинизирания слой на венците. Често масажът на венците се препоръчва да се извършва и с помощта на вещества във вид на прах, паста, гел или течност поради допълнителното благоприятно въздействие на съставките им. В тези ситуации много допринася добрият абсорбиращ ефект на оралната лигавица (Suchetha A., 2013).

Добър масажиращ ефект има използването на орален иригатор или душ за уста. Налягането на водната струя, освен че масажира венците, почиства зъбите и венците там, където четката не достига. Обикновените четки за зъби, особено тези с малка глава, позволяват да се масажират венците. Електрическите четки за зъби също са добър вариант, особено за пациенти с намалена мануалност. Масажът на венците може да се прави и с пръсти – най-често палците и показалците, като се обхваща областта над зъбите (Kadam A., 2007). В древната индийска система за природна и холистична медицина аюрведа масажът на венците се препоръчва като част от ежедневната хигиенна схема, наред с почистването на езика и зъбите (Панов Вл., 2017). Много често се предлага да се провежда с различни природни продукти или като част от терапията при лош дъх (Tomova R., 2016).

С особено внимание трябва да се провежда интензивно масажирание на венци в случай на прекалено силно възпаление, профузно кървене или медицински състояния, при които предизвиканата бактериемия вследствие от масажа може да предизвика проблеми (ендокардит, при протезирани сърдечни клапи, ревматизъм, имуноен дефицит, травмиращи гингивални увреждания). Масажът се препоръчва и за облекчаване на болки при никнене на зъби. Някои го препоръчват за успокоение, орално стимулиране при заболявания, за предизвикване на приятни чувства (<https://www.arktherapeutic.com>).

Проучване от 2014 година цели да се оцени намаляването на броя на *Streptococcus mutans*

и *Lactobacillus* в проби от слюнка след десетминутно масажирание на венците по един път дневно за три седмици със сусамово масло, зехтин и кокосово масло. Наблюдавано е значително намаляване на средния брой *Streptococcus mutans* и *Lactobacillus*, както и на резултатите от индексите за зъбна плака и резултатите за гингивално възпаление във всичките четири групи след изследването. Проучването установява, че приложените масла в комбинация с масаж могат да се използват като ценни превантивни средства за поддържане и подобряване на оралното здраве при пациенти с ниско социално-икономическо състояние (Singla N., 2014).

Клинично проучване на Suchetha оценява клиничните ефекти на прах за масаж на венци (Periocare® Gum), съдържащ различни билкови лекарства за намаляване на плаката и възпалението на венците. Изследваните седемдесет и пет пациенти са диагностицирани с гингивит и разделени на случаен принцип в три групи, като се изследват индекси за възпаление на гингива, индекс за количество на зъбна плака и е извършено микробиологично култивиране на проби от зъбна плака. Резултатите показват, че приложението на прахообразна масажна маса с билков състав като добавка към механичната терапия показва значително клинично и микробиологично подобрене на гингивалния индекс и резултатите от индекса за зъбна плака в сравнение с другите групи. Монотерапия с масажен прах не се оказва ефективна при контрола на плаката (Suchetha A., 2013).

Масажори за венци

Допълнително средство за подобряване на оралното здраве и за масажирание на венците са различни масажори. Масажорите за венците са индивидуални уреди с много лесно и просто приложение. Някои препоръчват да се използват ежедневно, като се прилагат леки кръгови движения по венеца около зъбите.

На пазара се предлагат различни продукти за масаж на венци, като най-често предлаганият вариант е грапаво гумено покритие на гърба или



Фиг. 1. Електрически масажор за венци

дръжката на зъбната четка или на края на дръжката ѝ.

През 1950 година на пазара в САЩ е предлаган гумен пръст, който след включване в електрическата мрежа вибрира (Фиг. 1).

Масажирането се провежда след като зъбите са измити. Препоръчва се подмяната на устройствата на всеки два месеца. Днес се предлагат каучукови, гумени или пластмасови конусообразни приспособления, монтирани на дръжка (Фиг. 2-7). Те са по-лесни за употреба от конците и може да са предназначени и за почистване на междузъбните разстояния при пациенти с широки пространства (Анастасов Б., 2000). Предлагат се и вибриращи електрически масажори (Фиг.



Фиг. 2. Масажор за венци на NUK



Фиг. 3. Масажор за венци на TePe



Фиг. 4. Масажор за венци на Zodeys



Фиг. 5. Масажор за венци на ToothShower



Фиг. 6. Масажор за венци на Verifresh

8). Съвременните вибрационни масажори помагат за подобряване на оралния тонус, храненето, артикулацията и сетивността. С тях може да се осигури разнообразна сетивна информация и да



Фиг. 7. Масажори за венци на Гвоздейков-Пеев



Фиг. 8. Масажор ARK's Z-Vibe®

се приложат конкретни тактилни стимули в устната кухина. Леката вибрация осигурява сензорна стимулация на структурите в устата, като има успокояващ ефект (<http://www.specialnite-deca.com>).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Масажът на венците може да бъде част от ежедневната грижа за оралното здраве. Ползата, леснотата на изпълнението му го правят незаменим помощник в грижата за устата. Прилагането на различни устройства за извършването му може значително да подобри ефекта му. За разлика от четката, пастата или зъбния конец, масажорите за зъби не са толкова разпространени.

ЛИТЕРАТУРА

1. Атанасов Б., Средства за хигиена, профилактика и лечение на устната кухина, НИХФИ, 2000, 430.
2. Панов Вл, Лош дъх, Мединформ, 2017, 102.
3. Barber S, Oakley S. Does postoperative wound massage improve outcome of frenulotomy for breastfeeding difficulties in infants? J Hum Lact. 2015 May;31(2):317-318.

4. <https://www.arktherapeutic.com>
5. <http://www.specialnite-deca.com>
6. Kadam A, Prasad BS, Bagadia D, Hiremath VR. Effect of Ayurvedic herbs on control of plaque and gingivitis: A randomized controlled trial, Ayu. 2011 Oct;32(4):532-535.
7. Singla N, Acharya S, Martena S, Singla R. Effect of oil gum massage therapy on common pathogenic oral microorganisms - A randomized controlled trial. J Indian Soc Periodontol. 2014 Jul;18(4):441-446.
8. Suchetha A, Bharwani AG, Efficacy of a commercially available multi-herbal formulation in periodontal therapy. J Indian Soc Periodontol. 2013 Mar;17(2):193-197.
9. Tomova R, Panov VI, Bad Breath in Gastrointestinal and Liver Diseases, Scripta Scientifica Medica, Vol 48, No 4 (2016), 26-30.

Адрес за кореспонденция:

Владимир Панов
Катедра по консервативно заболяване и орална патология
Факултет по дентална медицина,
Медицински университет – Варна
e-mail: vl_panov@abv.bg